



# :Koppiger Turner

Die Zeitschrift des Turnvereins Koppigen  
Überblick • Rückblick • Einblick • Ausblick • Seitenblick • Durchblick

## Inhaltsverzeichnis

<b>: ÜBERBLICK</b>	
Vorwort des Präsidenten	4
<b>: RÜCKBLICK</b>	
Spaghettiplausch	5
Verbandsspieltag	7
Verbandsmeisterschaften	8
<b>: EINBLICK</b>	
Gymnastik Kleinfeld	10
Jugendriege Unterstufe	13
Unsere Turnangebote - Jugend	16
Unsere Turnangebote - Aktive	17
<b>: AUSBLICK</b>	
KTF 2010 - Noch wenige Tage	18
KTF 2010 - Unsere Startzeiten	19
KTF 2010 - Helferinterviews	21
KTF 2010 - Meldeblatt	24
Schnittersonntag 2010	26
<b>: SEITENBLICK</b>	
Turnen mit...	27
Herzlichen Dank	29
Gutschein	29
<b>: DURCHBLICK</b>	
Unser Vorstand	30



### Impressum

**: KOPPIGER TURNER**

Nr. 119

Juni 2010

Der Koppiger Turner  
erscheint zweimal jährlich.

**: AUFLAGE**

1600

**: REDAKTION**

Mellenberger Yvonne,  
Gurtner Thomas, Moser Melanie,  
Moser Jocelyne (Layout),

**: WEBSEITE**

<http://www.tvkoppigen.ch>

printed by Druckerei Schär

## Vorwort des Präsidenten

### 2010 - ein faszinierendes Sportjahr

von Roland Bögli

Liebe Leserinnen und Leser,

auch Sie bekennen sich, mit dem Öffnen unserer Vereinszeitschrift, zur Begeisterungsfähigkeit des Sports. Ich gehe davon aus, dass Sie mehr oder weniger mit dem Sportvirus infiziert sind, oder Sie sich zumindest für die „schönste Nebensache der Welt“ interessieren. Sei es als aktiver Einzel- oder Mannschaftssportler oder als mit Chips und Getränken versorgter „Sportexperte“ vor der Flimmerkiste. Was für ein Traumjahr, dieses 2010. Ob Winterolympiade in Kanada, Eishockey- und Fussballfinalissima in der Bundesstadt, die Fussball WM in Südafrika oder das Eidgenössische Schwingfest in Frauenfeld. Die Highlights, an denen sich Spitzensportler aus nah und fern in kurzen Abständen abwechseln, gewähren kaum Verschnaufpausen. Wie Sie alle wissen, und auch schon unzählige Male gelesen haben, steht ein weiterer Leckerbissen des Sportjahres 2010, direkt um die Ecke, vor der Tür. Breitensportler, ebenfalls aus nah und fern, werden Sie, liebe Leserinnen und Leser, am Berner Kantonaltturnfest 2010 mit Turnsport vom Feinsten verwöhnen. Ich lade Sie ein, Ihren „Sporthorizont“ an unserem Turnfest zu erweitern und diesen, für unsere Region einmaligen Anlass, zu geniessen. Für den Turnverein



Präsident  
Bögli Roland  
Tel.: 034 413 01 77

Koppigen wird das Turnfest nicht nur ein Genuss werden. Nebst vielen Helfern aus den Gemeinden, womöglich zählen auch Sie dazu, werden die Vereinsmitglieder sehr viele Arbeitsstunden leisten. Es ist eine grosse Herausforderung, einmal auf der anderen Seite des Turnfestzirkus zu stehen und sich voll und ganz für das Gelingen dieses Events einzusetzen.

Man merkt wie unterschiedlich die Ansichten und Massstäbe der verschiedenen Individuen sind. Es müssen auch Entscheide gefällt werden, welche für unseren Verein und deren Umfeld neu sind und zu reden geben. Es ist mir ein Anliegen, mich schon im Voraus bei allen Helfern, unseren Vereinsmitgliedern, aber auch dem Umfeld, indem sich der TV Koppigen bewegt, für die grosse Toleranz und den immensen Einsatz, welcher in den nächsten 3 Wochen geleistet wird zu danken.

Ich bin froh dass das KTF 2010 nun endlich beginnt, und bin gespannt was uns alles erwarten wird. So oder so werden wir, auch wenn der nächste „Sportleckerbissen“ sogleich folgen wird, noch lange über das KTF 2010 sprechen.

Bis bald, in der Sportarena gleich um die Ecke!

# Spaghettiplausch

## Blick in die Kochtöpfe

von der Redaktion



Am 24.04.2010 wurde es wieder Zeit – Spaghettiplausch-Zeit.

Fleischbouillon, Schnittlauch, Vorderschinken, Pelati, Rüeblì, Zwiebeln, Rauchlachs, Mischsalat, Rahm, Tomaten, Hackfleisch, Petersilie, Erdnussöl, Zucchetti, Aromat, Parmesan, Bündnerfleisch und natürlich 75kg Spaghetti standen auf der Einkaufsliste unserer Köche.

Welche Zutaten, in welcher Menge und in welcher Kombination in den Töpfen landeten, bleibt natürlich ein wohlgehütetes Geheimnis unserer Küchencrew Christoph Keller und Larissa Studer. Besten Dank für euren Einsatz.

An dieser Stelle möchten wir uns im Namen des TV Koppigen auch ganz herzlichen bei Therese Hofer bedanken, welche uns seit vielen Jahren immer tatkräftig in der Küche unterstützt. Merci viu mou!

Ein weiteres grosses Merci geht an unsere zahlreichen kleinen und grossen Gäste. Die Entscheidung zu Gunsten des Spaghettiplausches viel sicher nicht überall einstimmig aus. Stand doch einerseits der Playoff-Final auf dem Programm und andererseits war es das erste Mal so richtig schönes Wetter, was einem dazu verlockte, in die Grill-Saison zu starten.

Die nächste Spaghettiplausch-Zeit kommt ganz bestimmt!



## Verbandspieltag vom 2. Mai 2010

### Was wäre wenn...

von Felix Kanziger

Der Verbandsspieltag ist ein Spieltag, der durch den TBOE (Turnverband Bern Oberaargau-Emmental) durchgeführt wird. Wer mag sich erinnern? Im Jahr 2001 wurde der Spieltag nämlich in Koppigen durchgeführt! Verschiedene Turnvereine können dort ihre spielerischen Leistungen mit anderen messen. Es wird Korbball, Volleyball und neuerdings z.T. auch Unihockey angeboten (alles Mannschaftssportarten). Wir vom TV Koppigen machen jedes Jahr im Korbball mit, hätte es aber genügend Interessenten, könnte man zusätzlich auch Volleyball oder Unihockey spielen. Korbball wird nach den gleichen Prinzipien gespielt wie an der Sommermeisterschaft, jedoch mit einem Schuss Ambiente eines kleinen Turnfestes. Korbball und Volleyball wird auf dem Rasen gespielt, Unihockey in der Turnhalle. Daher ist es eine optimale Gelegenheit die Spielerinnen und Spieler mit der Familie zu besuchen und anzufeuern! Bei schönem Wetter sieht somit der Rasen fast aus wie in der Badi.

In allen Sportarten wird in verschiedenen Kategorien gespielt, z.B. Damen, Herren, Mixed, u16 usw. Wir spielen meistens in der Kategorie „Herren“. Dort wird eine Vorrunde gegen jedes Team gespielt und danach - je nachdem wie gut man abschneidet - spielt man einen Halbfinal/Final. Schiedsrichter muss jeder Verein selber stellen, der jedoch logischerweise in einer anderen Kategorie pfeift.

Nach den Spielen findet im Festzelt (wo natürlich auch für Speis und Trank gesorgt ist) die Rangverkündigung statt.

Dieses Jahr hätte der Verbandsspieltag in Herzogenbuchsee stattgefunden. Hätte! Er wurde nämlich wegen Regen abgesagt! Schade, aber wir freuen uns schon auf nächstes Jahr und hoffen dann auf besseres Wetter.



## Verbandsmeisterschaften 2010

Gymnastikgruppe, Verbandsmeisterschaften Roggwil 16. Mai 2010

von Christine Stucki



Endlich geht die Turnsaison wieder los. Die Verbandsmeisterschaften in Roggwil stehen vor der Tür. Bei der Gymnastikgruppe hat es einige interne Veränderungen gegeben. Unsere langjährige Leiterin Äwi hat uns verlassen. Wir freuten uns natürlich alle riesig über ihren Babybauch aber wie sollte es mit der Gruppe weitergehen?? Anfangs Jahr übernahm das neue Leiterteam, bestehend aus Angela Kaderli, Martina Gerber und Christine Stucki, die Gruppe. Umso nervöser waren wir vor unserem ersten Wettkampf. Wir turnten unser Programm mit ein paar Änderungen und Umstellungen und waren sehr gespannt wie unsere Vorführung bei den Wertungsrichter ankommt. Da ertönt aus dem Lautsprecher: Note für TV Koppigen, Gymnastik Bühne, 9.24! Wow, was für ein guter Start. Voller Motivation starteten

wir am Nachmittag in die zweite Runde. Wir wollten unbedingt unser 3. Zwischenrang verteidigen. Gäht nomau aues Froue! Und es klappte. Wir konnten unsere Note sogar noch steigern und erhielten eine 9.31 und standen somit mit dem 3. Schlussrang auf dem Podest. Wir waren aber nicht die einzigen Koppiger in Roggwil. Mit der Vorführung in der Gymnastik Kleinfeld erreichten wir die Noten 8.49 und 8.52, was für den 7. Schlussrang reichte.

Somit wäre die Turnsaison eingeläutet und die Hauptprobe für unser Turnfest geglückt. Wir freuen uns auf weitere, hoffentlich auch so erfolgreiche Wettkämpfe. Merci a aui wo mitmacht hei u natürlu ou de treue Zueschouer!





# Gymnastik Kleinfeld

## Volle Kraft voraus

von Simon Keller



Die Saison hat kaum gestartet, ist sie auch schon wieder vorbei. Wir werden am Berner Kantonturnfest, welches ja quasi unser „Heimturnfest“ ist, das Programm „Grundformen – Grundfarben“ zum letzten Mal aufführen. Wir hoffen, trotz des etwas harzigen Beginns, noch einen versöhnlichen Abschluss zu finden. Weihnachtessen, Ferien, Kurse, LAPs, diverse Wechsel im Team sind ein paar der Gründe, die dazu führten, dass die Resultate unter den Erwartungen eines Abschlussjahres blieben. Die Trainingsleiter wissen aber nun, wo noch was herauszuholen ist und versuchen, die ganze Gruppe noch einmal zu fokussieren, um am letzten Wettkampf noch einmal punkten zu können.

Neue Schritte, neue Kleider, neue Leute und neue Musik verheissen wieder neue Spannung und versprechen ein neues Abenteuer mit dem Namen „Gymnastik Kleinfeld – Saison 9“. Ein neues Programm ist immer wieder ein idealer Zeitpunkt, um neu einsteigen zu können. Es sind alle auf dem gleichen Stand und die Neuankömmlinge können sich so am besten in die Gruppe einleben.

Die Trainingsleiter Pia Walker und Simon Keller freuen sich auf die neu zusammengewürfelte Gruppe und auf neue Gesichter. Die Ideen in unseren Köpfen versprechen eine neue, attraktive Mischung aus Tanz, Akrobatik, Ballett, Theater und Gymnastik! Der Spass ist auf jeden Fall garantiert.

## Hast du Interesse?

Dann komm einmal vorbei!

Kontakt:

Keller Simon, Tel.: 079 622 50 64

### Letzter Wettkampf vor der Sommerpause:

26. Juni 2010, 11.15 Uhr in Utzenstorf

### Erstes Training Turnverein nach der Sommerpause:

20. August 2010, 20.00 Uhr,  
Turnhalle Koppigen

### Erstes Training Gymnastik Kleinfeld nach Sommerpause:

27. August 2010, 20.00 Uhr,  
Turnhalle Koppigen





# Jugendriege Unterstufe

## Zusammenschluss der Jugi Koppigen 1. & 2. Klasse

von Susanne Weber (Hauptleiterin Jugend)



Was war zuerst, das Huhn oder das Ei? Eine ähnlich „sinnvolle“ Frage stellt sich bei unserer Jugend: Haben wir zu viele Kids in der Jugendriege Koppigen oder ist die Halle zu klein..? Die Antwort liegt meines Erachtens auf der Hand... denn die Aussage, dass nur ein einziges Kind in unserer Jugi überzählig sein soll, gibt es nicht!

Seit mehreren Jahren trotzen die Leiterinnen und Leiter der jüngsten Riegen dem Problem - oder vielleicht eher der Herausforderung - mit nahezu 30 Kindern in einer Halle zu turnen. Die Kinder sind zu unserem Glück genügsam und beklagen sich kaum. An allen Ecken und Enden stossen die Leitenden aber an ihre Grenzen. Sei es beispielsweise bei der individuellen Förderung jedes einzelnen Kindes oder auch bei der Wahl des Turnprogramms.

Die Verantwortlichen der Jugend Koppigen haben dieses Dilemma zum Anlass genommen, die Organisation der Jugi Koppigen unter die Lupe zu nehmen und – wo möglich – Anpassungen vorzunehmen. Es hat sich rasch einmal herausgestellt, dass der Handlungsspielraum sehr begrenzt ist. Die bestehende Infrastruktur lässt keine „grossen Gump“ zu. Die einzig machbare Verbesserung zeichnete sich ziemlich rasch ab: die „Fusion“ der Mädchen- und Gielejugi der 1. und 2. Klasse.

Was sich im Jugiweekend bestens bewährt und in vielen anderen Riegen rings um Koppigen seit Jahren bekannt ist, wird bei uns nun ebenfalls Tatsache. Ab dem Schuljahr 2010/11 werden die Mädchen und Knaben der ersten und zweiten Klasse in der Jugendriege Koppigen miteinander turnen.

## : EINBLICK

Die Gruppen 1. und 2. Klasse turnen ab  
**Montag, dem 16. August 2010** wie folgt:

1. Klasse gemischt

jeweils montags von 18.00 bis 19.00 Uhr

2. Klasse gemischt

jeweils freitags von 17.30 bis 18.30 Uhr



Mit der neuen Einteilung / Verschiebung reduzieren sich die beiden Gruppen auf je ca. 20 Kinder, was einer bedeutenden Verbesserung gleichkommt.

Die Gruppen werden neu gemischt, die Leiterinnen und Leiter bleiben dieselben. Es sind dies:

Montag: Bettina Luginbühl,  
Tel. 034 415 02 91  
Lisa Käser

Tel. 034 415 16 75

Freitag: Christoph Keller,  
Tel. 034 413 16 73  
Daniela Lehmann,  
Tel. 062 968 02 78

Bei Fragen stehen der Leiter und die Leiterinnen jederzeit gerne zur Verfügung.

Die Hauptleiter der Jugend sowie der Vorstand des TV Koppigen sind überzeugt, dass mit der fusionierten Jugi in der Unterstufe eine gute Lösung gefunden werden konnte, welche sowohl dem Leiter-team wie auch den Kids Vorteile bringen wird.



# Unsere Turnangebote - JUGEND (gültig ab 16.08.2010)

## ELKI

**Eltern und Kind**  
für Kinder ab 3 Jahren

Die neue ELKI-Saison startet nach den Herbstferien 2010.

## KITU

**Kinderturnen**  
für Kinder im Kindergarten

**Gruppe A** Freitag 13.30-14.30 Uhr  
**Gruppe B** Freitag 14.30-15.30 Uhr

Kosten Fr. 40.00 pro Schuljahr  
Auskunft Jocelyne Moser  
Tel. 034 413 02 90

## JUGI

**Jugendriege**

**Jugi Knaben / Jugi Mädchen**

**Leichtathletik**

**Teen Gyms** Gymnastik für Mädchen und Knaben ab der 3. Klasse

Kosten Fr. 40.00 pro Schuljahr  
Auskunft Susanne Weber  
Tel. 079 200 12 79

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
17.30 - 18.00				<b>JUGI</b> Mädchen 3./4. Klasse	<b>JUGI</b> 2. Klasse gemischt	<b>JUGI</b> 3./4. Kl. Knaben
18.00 - 18.30	<b>JUGI</b> 1. Klasse gemischt	<b>Leichtathletik</b> Jahrgänge 1999 - 2000				
18.30 - 19.00				<b>JUGI</b> Mädchen 5./6. Kl.	<b>JUGI</b> Mädchen 7.-9. Kl.	<b>JUGI</b> Knaben 5.-9. Klasse
19.00 - 19.30	<b>JUGI</b> Teen-Gyms	<b>Leichtathletik</b> Jahrgänge 1994 - 1998				
19.30 - 20.00						

## Unsere Turnangebote - AKTIVE

### POLYSPORT

Abwechslungsreiches Turnangebot in verschiedensten Sparten (Spiel, LA, GETU, GYM, ...)

**Turnen ü16**  
**Turnen ü40**  
**Volley ü40**

Polysport gemischt  
 Polysport gemischt  
 Männerriege  
 auch Turnerinnen sind  
 Willkommen

Auskunft Yvonne Mellenberger  
 Tel. 034 413 06 51

### SPEZIALGRUPPEN

Turnen gezielt in einer Sparte.

**Spiel**  
**Fitness**  
**Korbball**

div. Mannschaftsspiele

Auskunft Markus Hugli  
 Tel. 034 413 00 08

### GYMNASTIK

Gymnastikgruppen, die gezielt für Wettkämpfe trainieren.

**Gymnastik Bühne**  
**Gymnastik Kleinfeld**

Auskunft Yvonne Mellenberger  
 Tel. 034 413 06 51

#### Werde Turnverein-Mitglied:

Mitgliederbeitrag Fr. 70.00 pro Jahr

#### Einsteigen jederzeit möglich!

Gratis Schnuppertage ohne Voranmeldung jederzeit möglich.

Turnen auch **ohne Vereinsmitgliedschaft** möglich. Kosten Fr. 5.00 pro Abend.

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag		Freitag	
20.00 - 20.15	GYMNASTIK Gymnastik Bühne		Männerriege VOLLEY ü40 gemischt	TURNEN ü16 gemischt	TURNEN ü40 gemischt	KORB- BALL	FITNESS mit GYM Kleinfeld im Wechsel
20.15 - 20.30							
20.30 - 20.45		SPIEL					
20.45 - 21.00							
21.00 - 21.15							
21.15 - 21.30							



# Kantonturnfest 2010

Noch wenige Tage...

von Rita Schneider - Abteilung Marketing und Medien, KTF 2010



Utzenstorf  
Kirchberg

Bätterkinden  
Koppigen

Bis zum Grossanlass, dem KTF 2010 nur noch wenige Tage. Schnell, für einige zu schnell ist die Vorbereitungszeit verfliegen. Die immensen Aufgaben zeigen eins auf: Es braucht alle. Das OK ist überzeugt, dass es auf euch alle zählen kann und dies ist eine Verpflichtung, nicht nur gegenüber dem KTF, sondern auch gegenüber dem TV Koppigen. Dass zwischendurch auch noch Zeit bleibt, den einen oder anderen Wettkampf hautnah mit zu erleben und Turnfestluft zu schnuppern, hängt vom Einsatzwillen jedes Einzelnen ab.

Wir sind überzeugt, dass wir auf euch Turnerinnen, Turner und Freiwillige zählen können. Übrigens, das abendliche Unterhaltungsprogramm lässt sich sehen und bietet Gelegenheit, vereinsübergreifende Verbindungen zu schaffen. Es kann, aber muss ja nicht, für immer sein.

[www.ktf2010.ch](http://www.ktf2010.ch) informiert top aktuell immer über den jeweiligen Stand der Dinge. Also anklicken und den Appetit wecken.

In diesem Sinne bis zum Grossanlass!

# Kantonaltturnfest 2010

## Unsere Startzeiten

von der Redaktion

Der TV Koppigen wird nicht nur als eifriger Helfer im Einsatz stehen, nein, 56 Turnerinnen und Turner werden am

**Samstag, 26.06.2010**

auch den 3-teiligen Vereinswettkampf bestreiten. Dieser besteht aus folgenden Disziplinen.

### 1. Wettkampfteil

09.57 Uhr, Gymnastik Bühne ohne Handgerät

### 2. Wettkampfteil

11.15 Uhr, Gymnastik Kleinfeld

### 3. Wettkampfteil

12.28 Uhr, Fachtest Allround

12.51 Uhr, Pendelstafette 80m

Unsere 10 Einzelturner sind bereits am ersten Wochenende im Einsatz:

### Leichtathletik-Mannschafts-Mehrkampf

Freitag, 18. Juni 2010      13.00 Uhr

### Einzelwettkampf Leichtathletik

Samstag, 19. Juni 2010      08.50 Uhr

### Einzelwettkampf Leichtathletik (Jugend)

Samstag, 19. Juni 2010      10.10 Uhr

Unterstützen Sie uns doch vor Ort! Wir würden uns riesig darüber freuen.



# Kantonturnfest 2010

## Mein Einsatz am KTF 2010 - Helferinterviews

von Yvonne Mellenberger

### **Urs Lehmann, Logistik-Chef**

„Als Logistik-Chef werde ich Bestellungen entgegen nehmen und weiterleiten. Ich freue mich auf diesen Einsatz, weil es eine neue, nicht alltägliche Herausforderung ist. Ausserdem werde ich viele neue Leute kennen lernen!“



### **Miriam Kofmel, Fundbüro**

„Das Fundbüro ist natürlich zuständig für alle verlorenen und gefundenen Gegenstände. Ich bin sehr gespannt darauf, was da für Dinge zusammen kommen! Ein so grosser Anlass bei uns in der Region zu haben ist sehr spannend. Es ist schön, auch mal in der Nähe turnen zu dürfen!“



### **Jonas Aebi, Bau**

„Was genau meine Aufgaben sind, erfahre ich jeweils erst auf Platz. Ich habe beispielsweise mitgeholfen, die Eckpunkte für die Festzelte und Parkplätze zu setzen. Ausserdem mussten die Feldwege breiter markiert werden, damit die Lastwagen genügend Platz in den Kurven haben. Ich finde es interessant ein so grosser Anlass durchführen zu können und bin stolz, Gastgeber sein zu dürfen.“



### **Peter Aeschbacher, Human Football und Trotinett-OL (externer Helfer für TVK)**

Mit meinen Helfereinsätzen bin ich mehr als nur zufrieden! Funpark klingt ja schon sehr amüsant, deshalb freue ich mich auf 2 kurzweilige und lustige Tage am Turnfest.

**Susanne Weber, Diverse Einsätze**

Auf meinem Aufgebot stehen Einsätze wie Einrichten/Aufstellen Leichtathletik und Kugelstossen, Support generell und Reinigung/Betreuung Unterkunft. Ebenso ist die stattliche Anzahl Helferstunden aufgeführt. Ja, es sind um etliches mehr Stunden als den Mitgliedern in Aussicht gestellt worden ist... aber spielt das eine Rolle? Wir müssen alle "ad Seck", packen an und tragen damit zu einem gelungenen KTF bei.



**Simon Keller, verantwortlich für die Dokumentation**

„Ich bin einerseits zuständig für die Archivierung aller Daten des Turnfests, andererseits bin ich Chef im Bereich Fotos. Mein Einsatz hat schon vor längerer Zeit begonnen, denn an allen öffentlichen Anlässen mussten Fotos gemacht, die Fotografen fürs Turnfest eingeteilt und die Homepage bezüglich Fotos aktualisiert werden. Ich freue mich darauf, die Früchte der langjährigen Arbeit erleben und geniessen zu dürfen. Mich fasziniert an Turnfesten jeweils die sensationell friedliche Stimmung, ausserdem gefällt mir der Non-Profit-Grundgedanke.“



**Moser Stefanie, Mädchen für Alles**

Ob Reinigung, Verkehrsregelung, Einweisung Parkplatz oder beim Coffee24, mich kann man überall einsetzen!

Auf das bevorstehende Turnfest freue ich mich sehr. Meine verschiedenen Helfereinsätze werden bestimmt sehr interessant und abwechslungsreich.

Was mich bei den einzelnen Aufgaben genau erwartet, weiss ich noch nicht, bin gespannt...





# Meldeblatt für freiwillige Helferinnen und Helfer

Möchten Sie zusammen mit uns Turnern zum Gelingen eines unvergesslichen Festes beitragen? Zum Ausfüllen des Meldeblattes ist es noch nicht zu spät!

Für Kurzenschlossene: Sofort ausfüllen und weiterleiten an: Martin Berger, Schibler 13, 3425 Koppigen, E-Mail: m.berger@ktf2010.ch

Die Anmeldung ist auch Online möglich!

**Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!**

Name: .....

Vorname: .....

Strasse. ....

Wohnort: .....

Beruf: .....

Ausweiskategorie: .....

Telefon P: .....

Handy: .....

E-Mail: .....

Jahrgang: .....

T-Shirt: (S, M, L, XL, XXL) .....

**Ich stelle mich als freiwillige Helferin bzw. freiwilligen Helfer zu Gunsten des TV Koppigen zur Verfügung :**

- Freitag, 18. Juni 2010
- Samstag, 19. Juni 2010
- Sonntag, 20. Juni 2010
- Freitag, 25. Juni 2010
- Samstag, 26. Juni 2010
- Sonntag, 27. Juni 2010

**Bevorzugter Einsatzort während dem Fest:**

- Kein spezieller Wunsch
- Betreuung Wettkampfanlagen
- Festwirtschaft (Buffet/Bar/ohne Service)
- Abfallentsorgung / Platzreinigung
- Administration (Rechnungsbüro, Finanzen)
- Transportdienst / Parkplatz



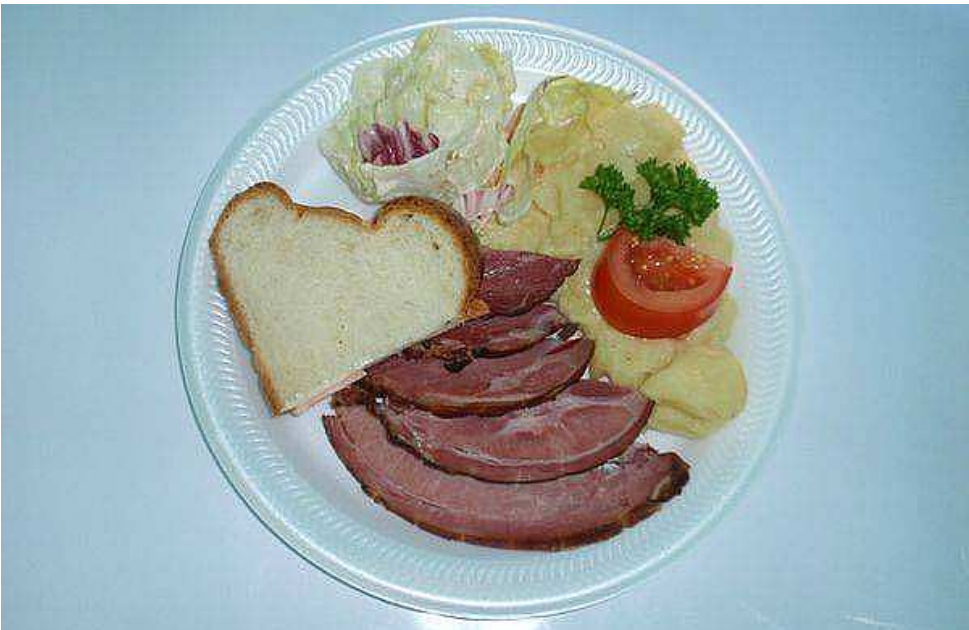




## Schnittersonntag 2010

Zusammenarbeit Turnverein & Tennisclub Koppigen

von Simon Keller



Der durchschlagende Erfolg mit dem neuen Konzept „Hamme statt Pizza“ erfordert grundsätzlich nur Anpassungen und nicht grundlegende Veränderungen. Da der Turnverein aber in diesem Jahr mit der Organisation des KTF 2010 alle Hände voll zu tun hat, müssen die etablierten Anlässe etwas angepasst werden.

Der Turnverein hat sich an der Hauptversammlung dazu entschieden, den Schnittersonntag, trotz der kurzen Verschnaufpause zwischen Turnfest und Hammezelt, durchzuführen. Um die Vereinsmitglieder dennoch entlasten zu können, beschloss

das OK Schnittersonntag, dieses Jahr auf die Hammerbar in der Garage bei Eggers zu verzichten und den Personalaufwand im Hammezelt gemeinsam mit dem Tennisclub zu bewältigen.

Für die Besucher ändert sich also grundsätzlich nichts und wir freuen uns, Sie auch dieses Jahr im Hammezelt begrüßen zu dürfen.

## Turnen mit...

### Power Yoga

von Angela Kaderli

**: Name, Vorname**  
Kaderli Angela

**: Beruf**  
Sachbearbeiterin Treuhand/  
Immobilien

**: Funktion im Verein**  
Leiterin Gymnastik Bühne und  
Fitness



**: Im Turnverein seit**  
2003

**: Hobbys**  
Gymnastik, Fit Boxen, Fitness,  
Inline Skaten, Lesen, Freunde

Power Yoga ist ein Ganzkörpertraining, das Elemente aus dem Yoga mit dem westlichen Fitnessgedanken verbindet. Es trainiert in hohem Masse Kraft und Beweglichkeit, aber auch Gleichgewicht, Konzentration und die innere Ruhe. Power Yoga ist abgeleitet vom Hatha-Yoga, der sich vor allem auf die Körperpositionen, die so genannten „Asanas“ kon-

zentriert. Im Training wird stets auf eine technisch korrekte Ausführung der Positionen und die Begleitung sowie Unterstützung durch den Atem geachtet.

Nachfolgend stelle ich Ihnen vier Körperpositionen vor, die nacheinander ausgeführt werden können.



#### **: Krieger**

In dieser Position wird die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur gekräftigt. Gleichzeitig entsteht eine Dehnung der Hüftbeuge- und inneren Oberschenkelmuskulatur.

## : SEITENBLICK

---

### : Dreieck

Die seitliche Rumpfmuskulatur wird gekräftigt und gedehnt, ebenso wird die hintere und innere Oberschenkelmuskulatur gedehnt. Gleichzeitig fördert diese Position das Gleichgewicht.



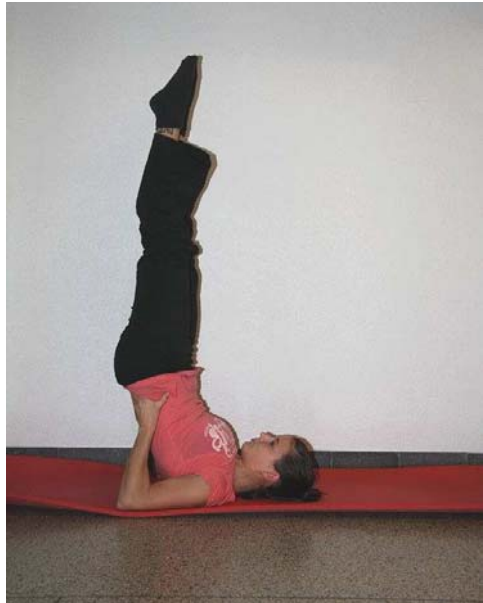
### : Taube

Die hintere Oberschenkel-, Hüftbeuge- und Bauchmuskulatur wird gedehnt, die Rückenmuskulatur gekräftigt.



### : Kerze

In dieser Position wird die Arm- und Schultermuskulatur gekräftigt, die hintere Halsmuskulatur gedehnt und die inneren Organe entlastet.



## Herzlichen Dank an unsere Inserenten?

Für den grosszügigen Beitrag, den Sie unserem Verein zukommen liessen möchten wir uns ganz herzlich bei Ihnen bedanken. Nicht zuletzt dank Ihnen, **liebe Gönnerinnen und Gönner**, können wir zahlreichen Menschen aus Koppigen und Umgebung Woche für Woche abwechslungs- und lernreiche Turnstunden anbieten.

Auch bei unseren **Inserenten** möchten wir uns bedanken. Ohne sie wäre die Realisierung unseres „Koppiger Turners“ nicht möglich. Wir bitten unsere Leser, bei ihren Einkäufen unsere Inserenten zu berücksichtigen.

Weiter danken wir allen Helferinnen und Helfer des KTF 2010 für Ihren Einsatz!

## Bleibe fit - turne mit!

Der Turnverein Koppigen freut sich jederzeit über neuen Zuwachs. Haben Sie Lust einmal in eines unserer Turnangebote reinzuschnuppern (Übersicht der Turnangebote siehe Heftmitte), dann nichts wie

los! Gutschein für eine Gratis-Turnstunde ausschneiden, Trainingsklamotten aus dem Schrank holen und ab in die Turnhalle Koppigen. Wir freuen uns auf Sie!



**Gutschein**

für eine

**Gratis-Turnstunde**

im Turnverein Koppigen

Jederzeit einlösbar. Bleibe fit - turne mit!

## Den Durchblick hat unser Vorstand



**Präsident**  
**Bögli Roland**  
Tel.: 034 413 01 77



**Sekretärin**  
**Eugster Andrea**  
Tel.: 031 859 06 54



**Kassierin**  
**Moser Melanie**  
Tel.: 034 413 02 90



**TK-Chefin**  
**Mellenberger Yvonne**  
Tel.: 034 413 06 51



**TK-Chef Stv.**  
**Hugli Markus**  
Tel.: 034 413 00 08



**Fr/Mä, Senioren**  
**Kindler Heinz**  
Tel.: 034 413 14 24



**Verantw. Jugend**  
**Weber Susanne**  
Tel.: 079 200 12 79



**Information / PR**  
**Gurtner Thomas**  
Tel.: 034 413 07 21



**Materialverwaltung**  
**Steffen Hansjürg**  
Tel.: 034 413 01 32



**Beisitzerin**  
**Kummer Janine**  
Tel.: 079 736 77 13